



March, 2012



“योगशास्त्रीयसिद्धान्तानां वर्तमानसन्दर्भे समीचीनत्वम्”

* डॉ. जगत आर. तैरैया

* टी. जी.टी. संस्कृत, केन्द्रीयविद्यालय- शिवसागर, आसाम

हिन्दुधर्मस्य योगशास्त्रीयसिद्धान्ताः एतादृशाः गूढाः रहस्यमयान्विता वर्तन्ते यत् तेषामर्थव्यवधानमपि काठिन्यपूर्णं वर्तते। अस्माकं शास्त्रेषु ज्ञानस्य शुद्धिः विज्ञानस्यापि सिद्धान्ताः तस्मिन्ने निगूढाः भवन्ति प्रायः। एतेनानुमीयते यदस्यामकं ऋषीणां समीपे एतादृशी कोटिपि दीव्यादृष्टिः भविष्यति अथवा भारतखण्डे, कस्मिन्समये एतादृशाः धुरंधराः विद्वांसोऽभूवन् यदेतेषामनुग्रहेण भार तवर्षस्य साहित्यं ज्ञानं च सम्पूर्णदस्मिन्निश्चयेऽद्यापि अद्वितीयमनूपममज्वास्ति। एतादृशा योगशास्त्रं त्रीयसिद्धान्तानां विवेचनं निरूपितं वर्तते मयाऽस्मिन् संशोधः...

॥ योगशास्त्रीयसिद्धान्तानां वर्तमानसन्दर्भे समीचीनत्वम् ॥

षट्पु दर्शनेषु योदर्शनस्य विशिष्टं स्थानं वर्तते। महर्षिपतञ्जलिन पञ्चनवत्यधिक शतम् (१९५) सूत्राणि रचितानि सन्ति योदर्शन एकपञ्चाशत् - समाधिपञ्चपञ्चाशत् - साधनपञ्चपञ्चाशत् - विभूतिपादे चतुस्त्रिंशत् - कैवल्यपादे

योगशब्दस्य व्युत्पत्तिः भवति यथा - युजुर्योगे इत्यास्माद्धातोः धञ् प्रत्यये कृते सति योग शब्दः सिद्ध्यति। अनुशासनमिति अनु उपसर्गपूर्वकं 'शासु अनुशिष्टौ' इति धातोः ल्युट् प्रत्यये कृते सति अनुश सिद्ध्यति।

योगो अनुशिष्यतेऽनेनेति योगानुशासनम्। योगस्य उपदेशो अनेन क्रियते तत् शास्त्रं योगानुशासनम् इति। समाधिर्नाम- चित्तवृत्ति निरोधः अत एवापतञ्जलिना प्रथमे पादेवोम्। योगश्चित्तवृत्ति निरोधः” (पातञ्जयोग -सूत्र -२, वस्तुतः योगस्य समीचीना परिभाषावर्तते यत्- मनसः अनवावश्यकताः विचाराः चिन्ता, क्रोधः चंचलता, धृणा, अभिमानादिकानां निरोधपूर्वकं मनसः परमं लक्ष्यं- आत्मा प्राकृतिक पदार्थेषु सत्यस्व रूपं ज्ञानम्। अन्ते मनसः सात्त्विकवृत्तेः निरोधपूर्वकं ईश्वरस्य साक्षात्कारोनाम “योगः”।

सामप्रत समयस्य अतीव चर्चास्पन्दोऽयं विषयः यत् मानवः प्रतिदिनं भौतिकतायाः मार्गे अग्रेसरः भवति। प्रत्येक क्षणे काचित् कोटि नाविन्यपूर्ण संशोधनाश्च भवन्ति। सम्पूर्णदस्मिन् विश्वे दरिद्रता शनैः शनैः दूरीं गच्छति भौतिका एवं सुखसंपत्तेः समयः पदा करोतीति दृश्यते। एतस्मिन् समये किं मानवः सन् आत्मसन्तोषपूर्वकं जीवनस्य यापनं करोति न वा इति प्रश्ने ज सति प्रायः नकारात्मकोत्तरः लक्ष्यते सर्वदा।

किं कारणं वर्तते यत् मानवः शान्तिं न प्राप्नोति? के कारणेन दुःखीजीवनं वर्तते सर्वेषां? प्रश्नस्यायस्य उत्तरं प्रयच्छति अस्माकं शास्त्रीयसिद्धान्ताः यत्- आधुनिक मानवः चित्तवृत्ति निरोधेऽसमर्थो दृश्यते। यदि मानवः सर्वकाले सुख्यमेवेच्छति चेत् सर्वावस्थाषु अनुकूलनमनिवार्यम्। अनुकूलनं तदैव शक्यं भविष्यति यदा मानवः इन्द्रियस्योपरि निरोधः कर्तुं समर्थो भविष्यति। उपायोस्य पतञ्जलिः निरूपयति-

“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः” (पात. योग. प्र. - समाधिपादः-

किं नाम योगः? चित्तवृत्ति निरोधः। उदाहरणार्थ- रत्नं माधुर्यस्यास्वादमिच्छति परन्तु माधुर्यार्थं प्रयत्नः आवश्यकः। प्रयत्ने जाते सति कष्टमपि प्राप्स्यति मनुष्यः। येन केनापि प्रकारेण रसास्वाद लोलूपः मनुष्यः प्रतियिष्यति एवं दुःखातिर्करिष्यति सः। अतः कथ्यते ऋषिभिः यत्- यदि चित्तवृत्तेः निरोधेन इन्द्रियाणि वशीभूतानि भविष्यति चेत् ततः प्राप्तिहेतुभूतं दुःखमेव नावगमिष्यति सुखं च निर भविष्यति। एवमप्रकारेण घ्राणदीन्द्रियेष्वपि ज्ञातव्यम्।

अधुनापि योगशास्त्रम् तादृशं एवं प्रस्तुतोऽस्ति या वैदिक पैराणिककालेऽडसीत्। कारणं तत्र वर्तते यत् योगशास्त्रं न केवलं शास्त्रमेवास्ति अपितु विज्ञानमपि वर्तते। भारतस्य योगविद्यायां अन्धविश्वासस्य अन्धश्रद्धायाः च किमपि स्थानं नास्ति। एषा एतादृशी न्यायप्रतिष्ठितानभवगम्या च विद्यावर्तते या सर्व परीक्षणोपस्कृता वर्तते। साम्प्रतं समाजे अन्तःकरण, प्राणः बाह्येन्द्रियः, पंचमहाभूत, तन्मात्रादि विषयेषु भ्रमयुः। चार्ताः प्रचलन्ति। आधुनिकेषु युगे स्वास्थ्यसाधनार्थं योग केवलं प्रयुं जन्ति मानवाः। अमेरीका, युरोपादि पाश्चात्यदेशेषु योगस्यार्थः केवलं हठयोगेव मन्यन्ते सर्वे। योगे उल्लिखितः इडा-पिंगला, सुषुम्णादि नाडयः एवं मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूरा, चक्रान रूधिरमा सेन निर्मिताः शरीरस्याङ्गा एवेति मान्यताऽस्माकं भ्रान्तधारणाया एव परिणामः। समाधेः विकृताः योगसिद्धिकृतडस्माकं अन्धश्रद्धया युक्ततान्त्रिक विचारधारा, मद्यादि सेवनेनादि चास्माकं भ्रान्तधारणाया एवं परिणामः। केचन मनुष्या एवमपि मन्यन्ते यत् योगस्य नैतिकतायाः च सम्बन्धः नास्ति, परन्तु यदि एतादृशं भवेत् चेत् प्रथमं द्वितीयेऽङ्गे योगस्य नैतिक मूल्याणां च सदाचारेण विना मनुष्याः शान्तिं नैव प्राप्स्यन्ति। गीतायां श्रीकृष्णः कथयति अशान्तस्य कुतः सुखम्। वर्तमान समयस्य प्रारम्भकावश्यकता वर्तते शान्तिः। मनसः शान्तिः। देशस्य शान्तिः। सम्पूर्णस्य विश्वस्य शान्तिः।

भारतस्य परम्परागत योगविद्या कीदृशीप्राचिना वर्तते तत् निश्चितरूपेण वुं न शक्यते। सांख्यं एवं योगविद्ये बहुप्राचिने स्तः इति महाभारते कथितमस्ति ‘सांख्यं च योगं च द्वे सनातने’ (शान्तिर्व ३ ४१-७३)। पूर्वे सांख्य एवं योगशास्त्रस्य विवेनात्मकाः ग्रन्थासन्, परन्तु कालक्रमेण ते संक्षिप्ताः जा देवलः कथयति।

“एतौ सांख्ययोगौ चाधिकृत्य यैर्युक्तितः सम-
पूर्वप्रणीतानि विशालानि गम्भीराणि तन्त्राणीह संक्षिप्य उद्देश-
वक्ष्यते” याज्ञवल्क्य स्मृत ३ अ १०९ एवञ्च योगस्यादिवापि हिरण्यगर्भः वर्तते
यथा “हिरण्यगर्भोयोगस्य वा नान्यः पुरातनः” (शान्तिपर्व ३४१-६५)

महाभारतस्योद्धरणेन ज्ञायते यत् योगविद्यादीनां
हिरण्यगर्भमेवास्ति। इत्थं आधुनाऽपि योगशास्त्रस्य सिद्धान्तानां अनिवार्यता
वर्तते। योगशास्त्रीय सिद्धान्तानां समीचीनता प्रतिपादनार्थं अहं अत्र
स्वास्थ्य सम्बन्धि दश कारणानि निरूपयितुमिच्छामि, ये न केवलं
भारतीयाः अपितु पाश्चात्याः अपि स्वीकुर्वन्ति।

1. Yoga for stress Relief (चिन्तामुक्त्यर्थं योगः)
2. Yoga for pain Relief (दुःखमुक्त्यर्थं योगः)
3. Yoga for Better Breathing (सुन्दरतनश्वासार्थं योगः)
4. Yoga for flexibility (परिवर्तनार्थं योगः)
5. Yoga for Increased Strength (शक्तिसम्बर्धनार्थं योगः)
6. Yoga for Weight Management (शरीरभारनियन्त्रणार्थं योगः)
7. Yoga for Improved Circulation (रसंचारनियन्त्रणार्थं योगः)
8. Yoga for Cardiovascular Conditioning (शरीरसन्तुलनार्थं योगः)
9. Yoga for Focus on Present (वर्तमानस्योपरि एकाग्रतासंपादनार्थं योगः)
10. Yoga for Focus Inner Peace. (आन्तरिकशान्त्यर्थं योगः)

इत्थं योगशास्त्रीय सिद्धान्तानां समीचीनतासिद्-
दशकारणानि स्वीक्रीयन्ते आधुनिकैः पाश्चात्यैः जनैः। भ
आन्तरजाल माध्यमेन द्रष्टुं शक्नुमः। स्थलं व
www. yogadayusa. org and www. yogaalliance. org
अहं तु कथयामि योगशास्त्रीय सिद्धान्तः यादृशाः प्राचीनकाले
प्रस्तुताः आसन् ततोप्यधिकाः अधुना प्रस्तुताः सन्ति। कारणं तस्मिन्
काले चिकित्सायाः मूल्यं औषधि मूल्यं, वैद्यमूल्यं अधिकं नासीत्
यादृशं अधुना वर्तते। वर्तमान समये लक्ष-कोटि रुपयकाणां व्यय
क्रीयते स्वास्थ्य साधनार्थं जनैः। रोगाश्च तस्मिन् समये एतादृश
नासीत् यादृशा आधुनिक युगे दृश्यते। प्लेग, केन्सर, बर्ड २५
इत्यादिकाः। तस्यापि कारणं वर्तते यत्-तदा भोजनादिकं, वातावरणं
च शुद्धमासीत्।

आधुना अस्माभिः पर्यावरणस्य प्रदूषणं कृतं वर्तते। अनेके
अशुद्धानां पदार्थानां उपयोगं वयं कूर्मः योगश्च विस्मरामः। अत
नूतनाः रोगाः आक्रमणं कुर्वन्ति। बह्वचर्यस्य अभावेन रोगप्रतिकार-
कर्षाः अपि प्रतिदिनं क्षीणतां गच्छन्ति। अतः योगशास्त्रीय सिद्धान्तानां
आवश्यकता, उपयोगिता, समी चीनता च आधुनिके काले
विशेषः वर्तते।

अधुनैव समयः वर्तते यत्- लक्षरुप्यकाणां व्य-
उचितमस्ति प्रतिदिनं प्रणायामं करोतु। एतादृशानि कोटि उदाहरणानि
सन्ति ये चिकित्सया न नाशिताः अपितु केवलेन प्राणायाम-
निर्मूलताङ्गताः। अतः न केवलं भारतं अपितु युरोप, अमेरिका,
केनेडा, जापान, चीन, फ्रांस, रशिया, आफ्रिका आदि सर्वेषु सिद्धान्ता
एवं तेषां कृते नूतनं जीवनं ददाति साम्प्रतम्। नूतना वाताः यथ
Kingali's muhima prison, commonly Known as 1930 prison,
recently conducted 'Art of living' programme, Which was
attended by over 500 inmates training program was

of 10 days.

अधुना अनेके योगस्य विद्यालयाः सन्ति अस्माकं देशे
एवं विदेशे यत्र छात्राः योगस्याभ्यासं कुर्वन्ति, अनन्तरं समाजं योगस्य
ज्ञानं प्रकीरन्ति। यद्यपि स्वामिवेकानन्दः प्रथमः भारतीयः आसीत्
यः भारतीय योदर्शनस्य विज्ञानं पाश्चात्यजनानां समीपे नीत्वा गताः।
राजयोगादीनां सम्यक् निरूपणं कृत्वा अमेरीका स्थितानामपि जनानां
जीवनं योगस्य माध्यमेन विपरिणितवन्तः। यदा वयं योगशास्त्रं र
सिद्धान्तानां स्मरणं कूर्मः आयुर्वेदस्य स्मरणं सहजमेव जाय
हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।

मानं च तच्च यत्रोम् आयुर्वेदः स उच्च

(चरकसंहिता, सूत्र - १/४१)

आधुनिक समयस्य अत्यन्तावश्यकता वर्तते “आयुष्यम्” एवञ्च
दुःख निवृत्तिः। आयुर्वेद एतत् सर्वं वर्णितमस्ति। अधुना योगसाधकैः
योगं अर्थसाधन रूपेणाऽपि प्रयुक्तः, परन्तु ऋषिभिः योगः केव
धमार्थ निरूपितः आसीत् यथा-

धर्मार्थं नार्थकामार्थं आयुर्वेदो महर्षिभिः।

प्रकाशितो धर्मपरिच्छिद्धः स्थानामुत्तमम्।।

(चरक संहिता, चिकित्सा स्थानम् - १/४/५)

आयुर्वेदस्य एतादृशाः अष्टाङ्गः वर्णिताः सन्ति तद्यथ

१. कार्यचिकित्सा - General Medicine

२. कौमार भृत्यम् - Pediatrics

३. भूतविद्या-Treatment of super natural diseases

४. शालाक्यतन्त्रम्- Treatment of diseases of ear, nose
throat ENT

५. शल्यतन्त्रम् - Surgery

६. अगदतन्त्रम् - Toxicology

७. रसायनम् - Rejuvenation

८. वाजीकरणम् Virilification

(A concise History of Science in India - 4, Page
No. 224-27)

रसायन विषये वाग्भट्टः कथयति।

दीर्घमायुः स्मृतिमेधामारोग्यं तरुणं वयः

प्रभावर्णस्वरौदार्यं देहेन्द्रिय बलोदयम्।।

वाक्सिद्धिं वृषतां कान्तिमवाप्नोति रसायनात्।

नामोपायं हि शास्तानां रसादीनां रसायनम्।। (सुश्रुत संहिता - सूत्र
१/१४)

“वेदात् सर्वं प्रसिद्ध्यति”। अथवा “वेदे सर्वं प्रतिष्ठितम्” सूत्रेनानेन
ज्ञायते यत् वेदे सर्वं प्रतिष्ठितमस्ति। यदि यज्ञविज्ञानं भवेत् वा ज्योतिष
विज्ञानं, सृष्टिविज्ञानं, प्राणविज्ञानं, मनोविज्ञानं, वाक्विज्ञानं, भौतिकविज्ञानं
, रसायन विज्ञानं, जीवविज्ञानं, वनस्पति विज्ञानं, गणित विज्ञानं,
वास्तुविज्ञानं, कृषिविज्ञानं, आयुर्विज्ञानं, संगीत विज्ञानम् आदि सर्वमपि
वेदे निगूढमस्ति।

अस्माकं शास्त्रीय सिद्धान्तेषु ‘ज्योतिष्टोमेन स्वर्गकामं,
यजेत’ इत्युक्तत्वा आधिदैविक, भौतिक आध्यात्मिक दुःखत्रय निवारणं
निरूपितम्। स्वास्थ्य साधनार्थम्- “शरीरमाद्यं दुःखत्रय निवार
निरूपितम्। स्वास्थ्य साधनार्थम् - “शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

इत्युक्त्वा शतायु जीवनस्य कामनाकृता। यथा - “कुर्वन्नेवेह कर्माणि
जिजीविषेच्छतंसमाः। एवत्वयिनान्यथेतोऽस्ति न कर्म लि
नरः”(यजुर्वेद- ४०/२, ईशावास्योपनिषद्-२)
अनेन सिद्ध्यति यत् योगशास्त्रः एवं अस्माकं वेदा एव विद्य
मूलं वर्तते। अत एवं मोनियर विलियम्स स्पष्टी करोति यथा-
हिन्दूजनाः न केवलं व्याकरणं जानन्ति अपितु- ज्यौतिष, अङ्कगणितं,
बीजगणित, वनस्पति एवं औषधीनां ज्ञानं बहुकाल प्रागेव लब्धः।
आसन् यस्य संवर्धनं बहुकालानन्तरं यूरोपियैः पाश्चात्यैः कृतं यथा-

"More than, this, the Hindus had made considerable advances in astronomy, algebra, arithmetic, botany and and medicine, not to mention their superiority in grammar long before some of these sciences were cultivated by the most ancient nations of Europe." (Sanskrit English Dictionary, Page-21)

इत्थं प्रकारेण वर्तमान समयस्य प्रश्नः पृथ्व्याः उष्णतामान वृद्धिः
(ग्लोबलवार्मिंग) इत्यस्य निराकरणमपि अस्माकं शास्त्रेषु निर्दिष्टं

वर्तते।

संशोधनस्य सारांशः यत् -

आधुनाऽपि योगशास्त्रस्य समीचीनता, तस्य सिद्धान्तानां च उपयोगिता
अतीव वर्तते अत एवं सम्पूर्णेऽस्मिन् विश्वे जनाः योगस्य माध्यमेन
स्वास्थ्यरक्षां कुर्वन्ति तथा च पाश्चात्यजनाः य

दृष्टिबन्धः Sigmism

अन्तरावेशः Spiritualism

सम्मोहनम् - Mesmerism

वशीकरणम् - Hipnotism

इत्यादिकं सर्वे प्रत्याहार एवं धाराणाया एवं अन्तर्गता
सन्ति तथा च सम्पूर्णः विश्वः तस्य यथार्थतां स्वीकुर्वन्ति। अतः
अस्माकं योगशास्त्रीय सिद्धान्तानां समीचीनत्वम् अक्षुण्णं वर्तते। अन्ते
च राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना नि...

राजयोगं विनामुद्रा विचित्रापि न शोभते (हठयोग प्रदीपिका - ३-२६)